

فيتامين ك في الجسم



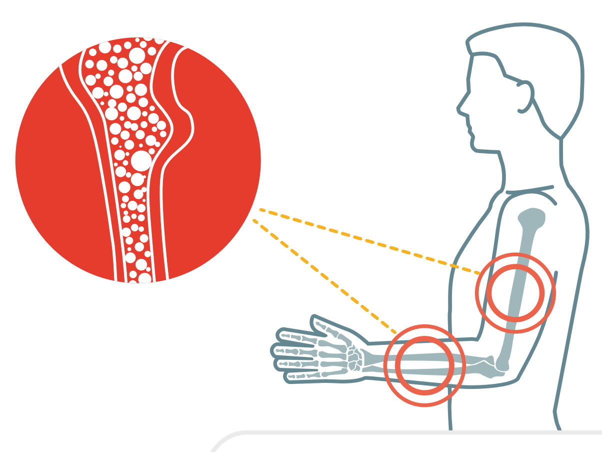




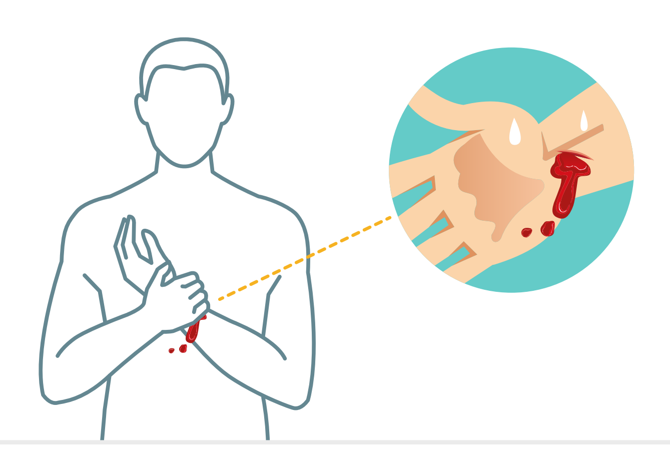
الاحتياج اليومي التقريبي للفيتامين

١ مايكروجرام لكل ١ كيلوجرام من الجسم

أعراض النقص



الإصابة بهشاشة العظام



خلل في تجلط الدم يؤدي لزيادة النزيف



فيتامين ك في الجسم



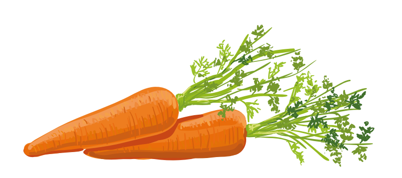
من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ك



الملفوف
(مجمد أو مسلوق)



نصف كوب



عصير الجزر



ثلاثة أرباع الكوب



السبانخ
غير المطبوخ



كوب



القرع المعلب



نصف كوب